

高齢者にやさしい簡単料理レシピ

料理名		さんまの蒲焼き缶でいためたもの		低栄養予防 主菜 魚	
材料・分量（目安量）		《No image》			
さんま缶	1缶				
ピーマン	1個				
作り方					
1 ピーマンは1口大に切る。					
2 フライパンに全て入れて炒める。					
調理のワンポイント					
・材料2つで簡単にできる。					
栄養価（目安量の分量）					
エネルギー	219kcal	たんぱく質	15.3g	脂質	15.2g
炭水化物	5.5g	食塩相当量	1.1g		

レシピ提供：奥多摩町福祉保健課
東京都西多摩保健所